



In deze laatste Nieuwsbrief van 2022 vind u diverse bijdragen van de medewerkers van de Es. Het was de bedoeling dat dit nummer al heel iets eerder in de wachtkamer zou liggen en dus leest u in de bijdrage van Wieger nog over herfstblaadjes. Grappig toeval dat de natuur dit jaar het blad extra lang aan de bomen heeft laten hangen. We vertrouwen er op dat u deze bijdrage gewoon vertaalt naar deze maand! Juist in de donkere dagen is het van belang om ook naar buiten te gaan en het licht op te zoeken tijdens een wandeling of tuinwerkzaamheden. Verder zijn we trots op onze Kunstzinnige therapeute Stefanie, die haar Master heeft afgerond en in November haar diploma ontving, ze vertelt erover in haar bijdrage. Het is alweer december, voor ons liggen de Kerstdagen, de Heilige Nachten en de drempel naar het nieuwe jaar. Alle medewerkers van de Es wensen u veel licht en liefde voor deze periode en alle goeds voor 2023. Veel leesplezier gewenst!

*Artsen en Therapeuten van de Es*

*Medische conferentie op het Goetheanum in Dornach*

## The heart around us

**Zoals in de laatste Nieuwsbrief al te lezen was, werd in September de jaarlijkse medische conferentie in Dornach gehouden. Het thema dit jaar was *The heart around us, the importance and meaning of the therapeutic community*.**

Vanuit de Es is een aantal artsen en therapeuten met elkaar op reis gegaan, blij verheugd dat er na de Coronapandemie weer de mogelijkheid was om fysiek samen te komen, het thema zeer actueel en van het allergrootste belang. In deze tijden die ons persoonlijk, regionaal, nationaal en internationaal aan grote uitdagingen blootstellen, is het hart en de daarin wonende levenskrachten meer dan ooit ons anker.

Ook binnen de Es liggen er uitdagingen om in deze tijd een therapeutische gemeenschap te vormen die vanuit het hart haar zorg kan aanbieden aan onze patiënten/cliënten. De wens om met elkaar de inhoud van die zorg te laten voeden vanuit het antroposofisch mensbeeld is groot. Bij alle medewerkers leeft de overtuiging dat wanneer het hart mag en kan spreken in de samenwerking binnen de muren van de Es, we de ander én onszelf kunnen inspireren, vitaliseren en tot ontwikkeling kunnen brengen. Dornach is een plek waar de energie op zijn zachtst uitgedrukt bijzonder indrukwekkend is. Het Goetheanum een gebouw dat aan alle kanten uitademt dat er met groot bewustzijn wordt gewerkt en geleefd. Misschien wel in de omgekeerde volgorde: geleefd en gewerkt.

Drie bijzondere dagen hebben we daar met elkaar beleefd. Een aantal van ons is met elkaar met de trein afgereisd; Willem en Liesbeth kwamen op de terugweg van hun vakantie in het mooie Italië met de auto. We troffen elkaar in het

kloosterhotel in Dornach en zijn gestart met het vieren van het heugelijke feit dat Liesbeth 65 werd. Hoe heerlijk dat we haar op de dag zelf vanuit ons hart mochten feliciteren!

De dagen vulden zich verder met zeer inspirerende centrale lezingen en plenaire gesprekken in de prachtige grote zaal van het Goetheanum. Daarnaast had een ieder van ons zich ingeschreven voor beroeps specifieke workshops. Tussen dit alles door was er muziek, eurythmie, zang, prachtige natuur, en werden we verwend met heerlijke biologische maaltijden. Ruimte voor hoofd, hart én handen!

Deze nieuwsbrief laat te weinig ruimte om de inhoud van de lezingen en workshops te delen. Wat als een paal boven water staat is dat een ieder van ons zijn of hart geopend, gevoed en verblijd voelde worden. Wat was het inspirerend om te ervaren dat bij die hele grote groep (para)medische professionals er een gemeenschappelijke deler was! Gedeelde waarden, een gedeelde visie op de mens en de wereld om ons heen. Dat verbindt enorm en geeft kracht. Het geeft hoop om in tijden van chaos te kunnen vertrouwen op het hart en te beseffen dat vanuit chaos er krachten van liefde kunnen worden aangesproken om iets nieuws te laten ontstaan. Wat was het voelbaar dat iedereen die de conferentie bezocht precies kon verstaan wat we daarmee bedoelen. Kortom, met een warm hart zijn we huiswaarts gekeerd. Deze warmte proberen we met elkaar te blijven delen in de samenwerking én in de zorg voor iedereen die op de Es zijn of haar vraag komt neerleggen. Vanuit het hart de toekomst in....



# Lopen wij nu stil en zacht op die mooie bonte pracht

*“Alle blaadjes klein en groot,  
worden geel en worden rood.  
Dansen dan wel duizend keer,  
dwarrelen op de aarde neer.”*

*Op de aarde neergevlid,  
vormen zij een bont tapijt.  
Lopen wij nu stil en zacht,  
op die mooie bonte pracht.”*

Dit versje wordt inmiddels weer op vele vrijescholen enthousiast door de kinderen gezongen. Herfst... de ene mens heeft er meer mee dan de andere mens. Al dat blad... rommelig... gevaarlijk glad ... even snel met de bladblazer... Toch heeft dat blad ook een andere kant, zoals zo mooi in het versje klinkt.

Mag ik u een therapeutische uitdaging aanbieden? Probeert u het blad eens een poosje te laten liggen! (natuurlijk wel oppassen dat er geen gladde en gevaarlijke situaties voor u en uw omgeving ontstaan. U kan het dan ook in de border vegen.)

Om deze uitdaging uit te houden, kan het volgende beeld u daarbij helpen:

De aarde 'drinkt' de kleurenpracht van het blad maar al te graag op. De aarde voedt zich met de helende warmtekrachten van de zomer, die in het blad tot uitdrukking zijn gekomen. Niets gaat verloren, het blad wordt tot compost voor de aarde om zich voor te bereiden op de komende lente. De opgenomen kleur van het blad door de aarde, wordt een belofte aan de aarde dat er weer een zomer komt.

O ja, binnenkort komt ook de Sint weer in het land. Heeft u nog geen idee voor een praktisch cadeau? Laat u dan eens een bladhark of een bezem cadeau geven. Want mocht u na enkele weken toch wel het blad willen weghalen, dan geniet u alsnog van het stille en ritmische (en dus gezond makende) klusje met de bladhark.

Ik wens u een fijne herfst.

**Wieger Veerman**  
euritmietherapeut

## Verstilling

De vraag kwam voorbij of ik een stukje wil schrijven voor de nieuwsbrief. Al eventjes loop ik rond met die vraag, maar er komt geen thema in me op. Ik begin in dit kader mezelf af te vragen wat inspiratie is. En geïnspireerd zijn. En hoe werkt dat voor mij? Ik observeer mezelf, mijn gedachten, mijn lijf, mijn beweging. En merk op: Deze tijd, waarin de natuur zich elke dag steeds vroeger terugtrekt en het langer stil is, nodigt mij ook uit tot stilte. De stilte wordt daarmee ook in mij meer en makkelijker voelbaar.

Wellicht is dit niet de periode van inspiratie voor mij. Misschien is het gewoon even stil in mij. En geniet ik daarvan. Wetende dat vanuit en in die stilte alles ontstaat. Dat dat de voedingsbodem is voor alles wat gecreëerd wordt. Daar waar inspiratie komt.

Ik wens eenieder een hele fijne verstillende tijd. Dat we de stilte in onszelf kunnen voelen. De plek waar verbinding is. De plek van waaruit we mooie dingen kunnen creëren met elkaar.

Warme groet,

### Oefening

*Neem 10 minuutjes de tijd voor jezelf*

Ga zitten, of staan, net wat je prettig vindt. Sluit je ogen en richt je aandacht op het stukje tussen je bovenlip en neus.

Adem in en uit via je neus en ervaar hoe de uitademing voelbaar is op dat stukje van je lichaam.

Doe dat gedurende 8 minuten. Neem dan even de tijd om de rest van je lichaam te observeren en de overgang te maken naar je dagelijkse dingen.

**Mischa Coolen**  
Fysiotherapie & Bewustzijn

*Even voorstellen...*

## Nieuwe praktijkondersteuner

**Omdat ik inmiddels alweer bijna een jaar op De Es werk is het wel tijd om me in deze Nieuwsbrief nog even voor te stellen.**

Ik ben Marike Tuin, praktijkondersteuner GGZ (POH GGZ). Ik heb Fennie van Lobberegt opgevolgd. Een jaar of 5 geleden heb ik tijdens mijn opleiding met veel plezier stage gelopen bij Fennie dus ik vind het heel leuk nu weer terug te zijn.

Naast De Es werk ik ook in Warnsveld bij een grote huisartsenpraktijk en bij een leefstijlhuisarts in Zutphen.

Voordat ik als POH GGZ werkte heb ik jarenlang als geestelijk verzorger gewerkt, nadat ik aan de Universiteit voor Humanistiek ben afgestudeerd.

Naast mijn werk als POH GGZ ben ik ook actief als musicus, op cello en viola da gamba, gespecialiseerd in 'oude muziek'. Inmiddels ben ik alweer aardig gesetteld op De Es. Ik werk meestal op maandagochtend, soms op donderdag.



Hartelijke groet,

**Marike Tuin**

Praktijkondersteuner

## Decembervreugde?

**Ik denk dat ik niet de enige ben als ik constateer dat December een uitdagende maand kan zijn. De dagen korter, donkerder. De buitenwereld die op ons af komt met alle prikkels van Sinterklaas en Kerst.**

Mooi, gezellig en warm, vol plezier en liefde maar soms ook te druk, te veel, te confronterend... Hoe blijf je binnen dit alles in balans en hoe lukt het dan om je te richten tot waar deze periode in het jaar écht om gaat?

In mijn werk met kinderen op de praktijk en de scholen waar ik verbonden ben zie ik deze uitdagingen uiteraard ook weerspiegeld. Ik zie blije kindersnoetjes maar ook kringen onder de ogen of veel boosheid om dat het allemaal te veel wordt. Ik zie ouders die een blij hart krijgen van alle warme feesten maar die ook moeite moeten doen om alle ballen in de lucht te houden.

In het stukje van Mischa (elders) in deze nieuwsbrief valt iets te lezen over verstillig, Helga beschrijft het licht en het donker. Wieger benoemt de waarde van het buiten in de natuur zijn. Ik wil hier een kleine oefening voor de tastzin delen. Deze oefening kreeg ik aangereikt op de conferentie in Dornach. Het oefenen van de tastzin laat ons de begrenzing tussen onze binnen en buitenwereld voelen, het brengt rust en helpt om stevig in je lijf te komen of te blijven.

Vraag: hoe voelen je armen en benen na afloop?  
Wissel ook eens van rol!

In elk geval biedt deze oefening een klein en warm moment met elkaar, een glimlach zal niet uitblijven. Het verbinden met je lichaam geeft lucht en ruimte om in balans te blijven in December maar ook om je vervolgens innerlijk te kunnen verbinden met al het licht en de liefde in deze maand.

### **Oefening voor de tastzin**

Het leukste is het om de oefening samen met iemand (je kind) te doen, maar je kunt het ook bij jezelf doen.

- Verdeel samen wie als eerste de oefening ondergaat en wie in actie komt.
- Degene die het ondergaat gaat of stevig op een stoel zitten, of gaat lekker liggen.
- Daarna gebruiken jullie samen jullie fantasie en beelden jullie je in dat de armen en benen tubes tandpasta of zalf zijn.
- Zou er uit elke tube nog een klein beetje tandpasta of zalf geknepen kunnen worden?
- In een zachte aanraking vouwt de uitvoerder zijn of haar handen om een arm of been.
- Laat degene die het ondergaat even wennen aan deze aanraking.
- Vervolgens geeft de uitvoerder heel rustig diepe druk, je probeert "de pasta/zalf" wat naar beneden te drukken.
- Verplaats de handen naar beneden en herhaal.
- In een heel rustig tempo wordt zo afgedaald van heup naar tenen of van schouder naar voet.
- Belangrijk is om in elk geval óf 2 benen óf 2 armen "leeg te knijpen".
- Als je de oefening met je kind doet mag er uiteraard plezier en een klein beetje spanning zijn of er iets uit de vingers of tenen gaat komen, maar het is belangrijk te proberen het wel rustig te houden.

**Melanie van den Dool**  
Kinderoefentherapeut

# Onderzoek: Effect van schildertherapie op astma

Als therapeut weet je dat de therapie werkt, maar hoe bewijs je dat? Door wetenschappelijke onderbouwing!



In november heeft Stefanie Beuzenberg, beeldend therapeut op de praktijk, haar masterdiploma in ontvangst mogen nemen. Een belangrijk onderdeel van de masteropleiding vaktherapie was een kwalitatief praktijkgericht onderzoek naar schildertherapie bij astma, wat is uitgevoerd op het Therapeuticum dit voorjaar.

De globale onderzoeksvraag was: Welke ervaringen doen volwassenen met astma op tijdens en na een therapeutische schilderinterventie? Het doel daarbij was om inzicht te krijgen in de manier waarop de schildertherapie bijdroeg aan de eventueel ervaren veranderingen.

De conclusie was dat de cliënten rust en ontspanning hebben ervaren door het schilderen en dat dit bijdroeg aan een verbeterde en diepere ademhaling. Alle deelnemers gaven aan

baat te hebben gehad bij het behandeltraject. Bij twee deelnemers toonden de vragenlijsten een klinisch relevante verbetering betreffende de astma gerelateerde kwaliteit van leven na afloop van het behandeltraject. Door dit onderzoek is er meer inzicht gekomen in deze ondersteunende interventie bij de behandeling van volwassenen met astma, wat als basis voor grootschaliger onderzoek kan dienen.

Grote dank gaat uit naar alle patiënten en collega's die hebben deelgenomen en meegewerkt aan dit bijzondere onderzoek!

*Stephanie Beuzenberg*  
Kunstzinnig therapeut

---

## hNLP Practitioner opleiding

"Het maakt niet uit wat je denkt dat je bent, je bent altijd meer dan dat"

### Vandaag is de eerste dag van je leven!

Wist je dat 5% maar van ons gedrag wordt bepaald van wat we ons bewust zijn? Dat betekent gewoon dat 95% van ons gedrag wordt bepaald door onbewuste patronen en gewoontes!

Met hNLP krijg je inzicht in jouw binnenwereld, jouw onbewuste patronen in je hoofd en in je lijf, jouw gedachten en emoties. Of het nu gaat om je communicatie met anderen, negatieve denkpatronen, zelf-saboterend gedrag of het bereiken van je doelen.

Het bijzondere is: Echt iedereen kan deze technieken leren. Onze opleiding is van hoog niveau, maar tegelijkertijd erg praktisch en zeer laagdrempelig.

### hNLP Practitioner is meer dan een NLP opleiding.

NLP staat voor Neuro Linguistisch Programmeren. hNLP staat voor humanistic Neuro Linguistic Psychology. hNLP gaat uit van de individuele mens waarbij iedere situatie benaderd wordt als een nieuwe omdat jij als mens, en iedereen om ons heen, aan constante verandering onderhevig is. Iedere situatie vraagt dus om zijn eigen benadering en daarbij staat waarnemen en een maximale flexibiliteit centraal. De nadruk

ligt dus op zeer scherp

waarnemen met alle zintuigen om zo tot een maximaal resultaat te kunnen komen.

hNLP integreert kwantum mechanica, moderne neuro wetenschappen, hypnose, accelerated learning (letterlijk: versneld leren) en gezond verstand met NLP. hNLP heeft een basis uitgangspunt dat alles en iedereen met elkaar is verbonden.

**De hNLP Practitioner is meer dan een NLP opleiding.** Het is een 15-daagse opleiding waarmee je onbewuste processen leert herkennen en waar nodig te veranderen. Het is een handleiding voor de rest van je leven. Deze opleiding zit vol "aha" momenten, inzichten in jezelf en anderen en geeft je praktische handvatten.

Voor meer uitgebreidere informatie kun je op de website van het Therapeuticum, bij berichten meer lezen over deze inspirerende opleiding. Op 21 januari 2023 start de opleiding.

I see you soon ☺ *Dirk Voet*

Inschrijven op: <https://iseeyoucoaching.nl/hnlp-practitioner/>



# Licht en donker

**In deze tijd van het jaar, waarin de dagen steeds korter worden en het daglicht afneemt, worden we ons meer bewust van het licht en het donker.**

*Het licht en het donker  
zijn onverbreekelijk met elkaar verbonden*

Wij kunnen iets alleen maar waarnemen, zien, als er een combinatie van het licht en het donker is : een pinkeltje licht in het donker of een pinkeltje donker in het licht. In het totale donker en in het totale licht zien wij niets. Verbonden met het donker en het licht zijn de veranderingen in de natuur: in het ene deel van het jaar neemt het licht toe (winter, voorjaar) en “ademen” we als het ware “uit”, in het andere deel van het jaar neemt het licht af en “ademen” we als het ware “in” (zomer, herfst). Bij het uitademen worden we een beetje uit ons lichaam getrokken (opgaande beweging van de zon), bij het inademen verbinden we ons weer wat meer met ons lichaam (neergaande beweging van de zon). In het voorjaar en de zomer straalt het licht om ons heen, in het najaar en de winter moeten we weer meer op zoek naar ons eigen, innerlijke licht. Hoewel de mens een lichtzoeker is kan hij/zij niet zonder het donker.

Zoals al eerder aangegeven heeft de mens licht en donker voor de waarneming nodig en de waarneming is nodig om tot bewustzijn te komen. Het licht scheidt (beweging in stralen), onderscheidt, maakt dingen zichtbaar en is verbonden met het verleden : dat wat al geworden is en zichtbaar wordt. Het donker omhult (een meer “ronde” beweging), houdt de dingen verborgen, is nog wordende, heeft kiemkracht en is mogelijk op weg zichtbaar te worden.

De kwaliteit van het verborgene, het nog niet kunnen zien en weten maakt dat het donker vaak onzekerheid en misschien wel angst oproept.

Zoals we het licht en het donker kunnen waarnemen en hoe deze kwaliteiten, in wisselende verhoudingen in de natuur, mede zorg dragen voor de cyclus van de plantenwereld, zo kunnen we ook waarnemer zijn van het licht en donker in onze ziel, in onze belevingen.

Op weg naar de geboorte van het licht, nog meer verkerend in de donkere periode van het jaar, kunnen we daar misschien met wat meer aandacht naar kijken.

**Helga Scheltinga**  
Kunstzinnig therapeut

